

## Motivationsteorier

En fråga som oftast ställs är vad som driver ideellt arbetande människor. Varför ställer de upp i ur och skur på kvällar och helger? Jag ställde frågan en lördagsmorgon till en styrelse från en av Sveriges mest framgångsrika friidrottsföreningar inför en dags utbildning. Svaret kom spontant och med glimten i ögat från föreningens ordförande: "för att vi är idioter". Det finns motivationsteorier som förklarar drivkrafter på ett mer nyanserat och framför allt vetenskapligt sätt.

Cognitive Evaluation Theory, CET (Deci & Ryan, 1985) handlar om att individer har ett medfött behov av att känna sig kompetent och kunna bestämma över sig själv. Enligt teorin är det viktigt att personen känner en viss valmöjlighet till aktiviteten för att den inre motivationen ska bibehållas. Det är skillnad mellan att bli kommenderad att utföra en uppgift och att själv välja en uppgift utifrån eget intresse och befintlig kompetens.

Ur CET utvecklades sedan Self Determination Theory, SDT (Deci & Ryan, 1985) som lägger stor vikt på tre psykologiska behov som är relaterade till inre motivation; 1. Känsla av kompetens. 2. Självbestämmande och 3. Social tillhörighet.

Känslan av kompetens innebär en strävan efter att kontrollera resultaten och att individer söker utmaningar som är optimala för deras förutsättningar så att de känner sig duktiga. Självbestämmande (autonomi) handlar om intresse att få utöva en aktivitet på egna villkor. Social tillhörighet behandlar sociala behov som att bry sig om andra människor och att bli accepterad. Enligt SDI ökar den inre motivationen om dessa tre behov blir tillfredsställda.

En subteori inom SDT kallas Organismic Intergration Theory (OIT; Deci & Ryan, 1985). Teorin beskriver OIT Taxonomy över olika motivationstyper i termer av hur stor grad av motivationen som utgår från egna val och självbestämmande.

*Amotivation/omotiverad*: personen har inget eget intresse för aktiviteten. Endera agerar han/hon inte alls eller bara gör uppgiften. Amotivation innebär att inte ha någon egen relation till aktiviteten, inte känna sig kompetent till att utföra den eller inte kan se att det leder till någon egen vinning eller resultat.

Utöver omotiverat beteende beskrivs inom OIT Taxonomy olika grupper av motiverat beteende som sorteras från externa till interna faktorer:

Externa motivationsfaktorer:

*Extern Regulation* (jag utför aktiviteten för att jag måste)

*Introjected Regulation* (jag gör det så jag inte får dåligt samvete)

Interna motivationsfaktorer:

*Identified Regulation* (jag gör det för att det är viktigt)

*Integrerad Regulation* (jag gör det för att det är viktigt för mig)

*Intrinsic Regulation* (jag gör det för att det är roligt/kul).

Med inspiration från det synsätt som förmedlas inom SDT och OIT kan det vara möjligt att utveckla modeller för hur idrottsrörelsen kan "omskola" passiva anhöriga till aktiva medlemmar och få fler medlemmar att engagera sig i föreningens verksamhet.

## **Praktisk tillämpning av Self Determination Theory**

De tre psykologiska behov som beskrivs i SDF, som enligt teorin kan öka den inre motivation, kan tillgodoses genom att låta medlemmar i en friidrottsförening gå igenom en utbildningsprocess i tre steg.

Det första steget består av att nya medlemmar bjuds in till en uppstarts/föräldraträff där föreningen kort går igenom föreningens värderingar, syn på tränings- och tävlingsverksamheten, tar del av de förväntningar som föreningen har på de anhöriga och anledningen till detta (dvs principerna för en ideell förening), träffar representanter från styrelsen och tränare där de ges tillfälle att ställa frågor. De anhöriga får en lista med sig hem att fylla i och lämna tillbaka där de får välja bland olika arbetsuppgifter som behövs göras i en förening (tex olika datum för funktionärsuppdrag, hjälpledare på träningar, snickra, kioskverksamhet etc). Utgångspunkten är att själv välja uppdrag och tidpunkt och lämna tillbaka listan med kontaktuppgifter inom en viss tid.

Det andra steget består av en webbaserad utbildning där de anhöriga kan utveckla sina kunskaper om svensk friidrott, föreningslära och hur de på bästa vis kan stötta sina barn genom föreningens tränings- och tävlingsverksamhet. De anhöriga kan genomföra utbildningen när det passar dem själva.

Steg tre består av att under en prova-på-kväll tillsammans med sitt/sina barn få fysiska/praktiska upplevelser av att träna och tävla i friidrott samt en kort introduktion i att vara funktionär vid tävlingar.

De olika stegen kan genomföras i vilken ordning som helst. I samtliga steg berörs ett eller flera av de psykologiska behov som beskrivs i SDI. Det konkreta i processen är en lista med arbetsuppgifter som de anhöriga lämnar in som de fått välja själva, som de fått träning/utbildning i och som de upplevt i en social gemenskap med både ledare, aktiva och med andra anhöriga.

Av Michael Ostrelus